

Nr. 46 Einige Ratschläge

Wie soll man dem Stress begegnen – wie kann man seine Angst bekämpfen?

Es gibt mehrere Bewältigungs-Methoden.

1. Modern

“Nehmen Sie den Stress als Herausforderung an! Erleben Sie ihn als motivationsfördernd! Freuen Sie sich über das intensive Erleben! Sehen Sie es als bejahenswerten Kick an!”

2. Konservativ

“Bemühen Sie sich darum, Ihre eigene emotionale Beteiligung völlig auszuschalten. Stellen Sie sich vor, Sie seien hier nur dazu da, um eine Ihnen gut bekannte Geschäftstätigkeit sorgfältig durchzuführen. Für mehr können Sie nicht garantieren und mehr kann man auch nicht von Ihnen erwarten.”

3. Verhaltenstherapeutisch

“Das Wichtigste ist, dass Sie sich den angstausslösenden Situationen möglichst oft stellen. Spielen Sie also so viele Turniere, wie nur eben möglich.”

4. Entspannungsmethoden

“Erlernen Sie psycho-muskuläre Relaxations- und Atemtechniken, die Sie außerhalb aber auch während der Partien anwenden sollten.”

5. Werden Sie ein besserer Spieler

“Wenn Sie das verinnerlichte Bewusstsein besitzen, sich theoretisch und praktisch im Dreiband wirklich gut auszukennen, stärkt das Ihr Selbstbewußtsein und ihre Gelassenheit.”

Was davon ist richtig?

Die Punkte 3 - 5 auf jeden Fall.

Kritisch wird es bei Wahl zwischen 1 und 2. Hier hängt es von Ihrer persönlichen Veranlagung (und möglicherweise vom Geschick eines Psychologen) ab, welche Methode speziell für Sie bessere Ergebnisse bringt.

Nie vergessen!

Vor dem endgültigen Abstoß sollte man immer – vor allem aber wenn Sie bei dem vorliegenden Dessin nach irgend einem System spielen – die Frage stellen: **“Wie fühlt sich das an, wird der Ball so wohl kommen?”**

Beachte: Für die Verinnerlichung dieses Gefühls müssen Sie sich genügend Zeit lassen!

Ist die Rückmeldung positiv: o. K. und auf geht's.

Was aber wenn nicht?

Hier müssen Sie unterscheiden:

Ist die Abweichung nur sehr gering, geben Sie zwecks Nachkorrektur eben ein bißchen mehr oder weniger (an Effet, Stoßstärke etc.) – auch das in aller Ruhe – bis Sie das Gefühl haben: So stimmt's.

Ist die Abweichung doch größer oder handelt es sich um die Antreffdicke (!) an B 2, sollten Sie unbedingt absetzen und die Vorbereitung (Stand!) neu beginnen.

Tisch-Prüfung

Wenn Sie vor dem Spiel einen fremden Tisch prüfen, gibt es dafür eine Reihe von empfehlenswerten Standard-Dessins. Näheres können Sie im **HdB II**, Kapitel Tische und Bälle nachlesen.

Problematisch wird es, allein aus Zeitgründen, wenn Sie auch noch unterschiedliche Abschlüsse der einzelnen Banden feststellen wollen.

Empfehlenswert ist aber auf jeden Fall:

Prüfen Sie zusätzlich, ob der Tisch bei den “Short-Angle-Tracks” (Verlängerungslinien der kleinen Rundbälle) und den Doppelrundbällen in der einen Richtung eher kürzt und in der anderen (um 180° gedreht) eher längt. Das kann aber muss nicht unbedingt mit der Schur zusammenhängen.

Die Abweichungen können derart auffällig sein, dass das Gelingen oder Mißlingen solcher Dessins ohne weiteres davon abhängig ist.

Liste: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56